SHCB
J'♥ ma cuisine d'ici

MENUS '4 SAISONS' | DU 31 AOÛT 2026 AU 27 SEPTEMBRE 2026 |

Fontanil-Cornillon - Déjeuner

	Du 31 août au 06 sept.	Du 07 sept. au 13 sept.	Du 14 sept. au 20 sept.	Du 21 sept. au 27 sept.
LUNDI		Carottes râpées BIO Rougail de poisson Purée de pommes de terre Chanteneige BIO Compote de pommes bananes	Taboulé BIO Cordon bleu Brocolis à la béchamel Flan vanille nappé caramel Fruit de saison	Betteraves BIO en salade Filet de lieu sauce ciboulette Printanière de légumes Petit suisse aromatisé Fruit
MARDI	Salade iceberg Ravioli aux légumes Tartare ail et fines herbes Purée de Pommes BIO . RENTREE	. Club végétal (houmous, fromage frais, tomate, salade) Chips Yaourt à boire Compote de pommes (gourde)	Salade de pommes de terre Poisson façon Fish'n (chips) Epinards hachés à la crème Emmental BIO Compote pomme coing Citron	Salade de blé au pistou Quenelles BIO sauce blanche Courgettes persillées Yaourt nature Purée pomme fraise
MERCREDI				
JEUDI	Pastèque Saucisse de Toulouse* Riz BIO Yaourt aromatisé Gâteau basque	Betteraves BIO en salade Lasagnes ricotta épinards Fromage fondu de Brebis Fruit	Duo de céleri BIO et carottes BIO rémoulade Lasagnes de légumes Fromage fondu le carré Raisin (sous réserve)	Tomates fraîches BIO rondelle Rôti de porc aux herbes Pépinettes Vache picon Fruit BIO de saison
VENDREDI	Macédoine Mayonnaise Pizza au fromage Chips Emmental BIO Fruit	Tomates fraîches BIO rondelle Calamars à la romaine Petits pois au jus Petit suisse sucré Gâteau noix de coco du chef	Perle de blé, carottes et sésame Filet de poisson sauce tomate cumin coriandre Tajine de légumes frais (courgettes et patate douce) Yaourt à la figue (Ferme Désiris) Salade d'oranges ALADIN OU LA LAMPE MERVEILLEUSE	Concombre vinaigrette Sauté de bœuf sauce paprika Semoule BIO Yaourt aromatisé Gâteau du chef aux pépites de chocolat

Recette anti-gaspi

Un moyen de lutter contre le gaspillage alimentaire !

10M de tonnes d'aliments sont jetés par an. Pour limiter ce gaspillage, voici une idée de recette à faire chez vous :

CHIPS D'ÉPLUCHURES DE LÉGUMES

Ingrédients :
- Epluchures de légumes
- Huile d'olive
- Epices de votre choix : paprika, cumin, herbes, ail...
- Sel

Préparation :
- Rincer les épluchures
- Ajouter l'assaisonnement
- Ajouter un filet d'huile d'olive sur le tout
- Enfourner 15 min à 200°C

PLUS QU'À VOUS RÉGALER !

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU

LOCAL | DU CHEF | LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

SHCB
J'♥ ma cuisine d'ici

MENUS '4 SAISONS' | DU 28 SEPTEMBRE 2026 AU 18 OCTOBRE 2026 |

Fontanil-Cornillon - Déjeuner

	Du 28 sept. au 04 oct.	Du 05 oct. au 11 oct.	Du 12 oct. au 18 oct.
LUNDI	Salade iceberg Pavé fromager Lentilles au jus Crème noisette HVE (Ferme du Chambon) Fruit de saison	Salade de perles Filet de lieu sauce citron Gratin de courgettes BIO Yaourt nature BIO Fruit	Salade de légumes d'automne sauce aux agrumes (carottes, poivrons, vinaigrette pamplemousse) Sauté de volaille sauce crème poivrons rouges Purée de patate douce Fromage blanc (ferme du Chambon) Fruit Coulis de mangues SEMAINE DU GOÛT
MARDI	Salade de pommes de terre Aiguillettes de poulet sauce curry Carottes BIO persillées Fromage les Fripons Fruit	Courgettes fraîches râpées vinaigrette Quenelles BIO à la sauce tomate Riz à la piperade Vache qui rit BIO Compote pomme abricot	Taboulé BIO aux graines de lin Omelette BIO Carottes BIO persillées Tartare cernoix Compote pomme coing SEMAINE DU GOÛT
MERCREDI			
JEUDI	Betteraves BIO en salade Macaronis à la carbonara végétale BIO Yaourt nature Eclair à la vanille	Tomates en salade Sauté de volaille Label Rouge au basilic Petits pois au jus Yaourt aromatisé Tarte au flan	Salade concombre, tomates et pois chiches Risotto de petit épeautre, crémeux de courgettes aux fromages frais Yaourt aromatisé Gâteau choco noisette du chef SEMAINE DU GOÛT
VENDREDI	Chou blanc BIO mayonnaise Filet de poisson sauce basquaise Purée de pommes de terre Bûchette mélangée Compote pommes cassis	Macédoine Mayonnaise Lasagnes bolognaise Vache picon Fruit BIO de saison	Salade de lentilles aux échalotes Emincé de bœuf sauce échalotes Poêlée de pommes de terre et épinards persillés Crème caramel (Ferme du Chambon) Fruit de saison SEMAINE DU GOÛT

Recette anti-gaspi

Un moyen de lutter contre le gaspillage alimentaire !

10M de tonnes d'aliments sont jetés par an. Pour limiter ce gaspillage, voici une idée de recette à faire chez vous :

CHIPS D'ÉPLUCHURES DE LÉGUMES

Ingrédients :
- Epluchures de légumes
- Huile d'olive
- Epices de votre choix : paprika, cumin, herbes, ail...
- Sel

Préparation :
- Rincer les épluchures
- Ajouter l'assaisonnement
- Ajouter un filet d'huile d'olive sur le tout
- Enfourner 15 min à 200°C

PLUS QU'À VOUS RÉGALER !

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU

LOCAL | DU CHEF | LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

SHCB
J'♥ ma cuisine d'ici

MENUS '4 SAISONS' | DU 31 AOÛT 2026 AU 27 SEPTEMBRE 2026 |

Fontanil-Cornillon sans viande - Déjeuner

	Du 31 août au 06 sept.	Du 07 sept. au 13 sept.	Du 14 sept. au 20 sept.	Du 21 sept. au 27 sept.
LUNDI		Carottes râpées BIO Rougail de poisson Purée de pommes de terre Chanteneige BIO Compote de pommes bananes	Taboulé BIO Nuggets végétal Brocolis à la béchamel Flan vanille nappé caramel Fruit de saison	Betteraves BIO en salade Filet de lieu sauce ciboulette Printanière de légumes Petit suisse aromatisé Fruit
MARDI	Salade iceberg Ravioli aux légumes Tartare ail et fines herbes Purée de Pommes BIO . RENTREE	. Club végétal (houmous, fromage frais, tomate, salade) Chips Yaourt à boire Compote de pommes (gourde)	Salade de pommes de terre Poisson façon Fish'n (chips) Epinards hachés à la crème Emmental BIO Compote pomme coing Citron	Salade de blé au pistou Quenelles BIO sauce blanche Courgettes persillées Yaourt nature Purée pomme fraise
MERCREDI				
JEUDI	Pastèque Carbonara végétale BIO Riz BIO Yaourt aromatisé Gâteau basque	Betteraves BIO en salade Lasagnes ricotta épinards Fromage fondu de Brebis Fruit	Duo de céleri BIO et carottes BIO rémoulade Lasagnes de légumes Fromage fondu le carré Raisin (sous réserve)	Tomates fraîches BIO rondelle Poisson pané Pépinettes Vache picon Fruit BIO de saison
VENDREDI	Macédoine Mayonnaise Pizza au fromage Chips Emmental BIO Fruit	Tomates fraîches BIO rondelle Calamars à la romaine Petits pois au jus Petit suisse sucré Gâteau noix de coco du chef	Perle de blé, carottes et sésame Filet de poisson sauce tomate cumin coriandre Tajine de légumes frais (courgettes et patate douce) Yaourt à la figue (Ferme Désiris) Salade d'oranges ALADIN OU LA LAMPE MERVEILLEUSE	Concombre vinaigrette Curry de légumes et Pois chiches Semoule BIO Yaourt aromatisé Gâteau du chef aux pépites de chocolat

Recette anti-gaspi

Un moyen de lutter contre le gaspillage alimentaire !

10M de tonnes d'aliments sont jetés par an. Pour limiter ce gaspillage, voici une idée de recette à faire chez vous :

CHIPS D'ÉPLUCHURES DE LÉGUMES

Ingrédients :
- Epluchures de légumes
- Huile d'olive
- Epices de votre choix : paprika, cumin, herbes, oil...
- Sel

Préparation :
- Rincer les épluchures
- Ajouter l'assaisonnement
- Ajouter un filet d'huile d'olive sur le tout
- Enfourner 15 min à 200°C

PLUS QU'À VOUS RÉGALER !

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU

LOCAL | DU CHEF | LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

SHCB
J'♥ ma cuisine d'ici

MENUS '4 SAISONS' | DU 28 SEPTEMBRE 2026 AU 18 OCTOBRE 2026 |

Fontanil-Cornillon sans viande - Déjeuner

	Du 28 sept. au 04 oct.	Du 05 oct. au 11 oct.	Du 12 oct. au 18 oct.
LUNDI	Salade iceberg Pavé fromager Lentilles au jus Crème noisette HVE (Ferme du Chambon) Fruit de saison	Salade de perles Filet de lieu sauce citron Gratin de courgettes BIO Yaourt nature BIO Fruit	Salade de légumes d'automne sauce aux agrumes (carottes, poivrons, vinaigrette pamplemousse) Poisson sauce crème poivrons rouges Purée de patate douce Fromage blanc (ferme du Chambon) Fruit Coulis de mangues SEMAINE DU GOÛT
MARDI	Salade de pommes de terre Filet de colin sauce curry Carottes BIO persillées Fromage les Fripons Fruit	Courgettes fraîches râpées vinaigrette Quenelles BIO à la sauce tomate Riz à la piperade Vache qui rit BIO Compote pomme abricot	Taboulé BIO aux graines de lin Omelette BIO Carottes BIO persillées Tartare cernoix Compote pomme coing SEMAINE DU GOÛT
MERCREDI			
JEUDI	Betteraves BIO en salade Macaronis à la carbonara végétale BIO Yaourt nature Eclair à la vanille	Tomates en salade Filet de colin à l'estragon Petits pois au jus Yaourt aromatisé Tarte au flan	Salade concombre, tomates et pois chiches Risotto de petit épeautre, crémeux de courgettes aux fromages frais Yaourt aromatisé Gâteau choco noisette du chef SEMAINE DU GOÛT
VENDREDI	Chou blanc BIO mayonnaise Filet de poisson sauce basquaise Purée de pommes de terre Bûchette mélangée Compote pommes cassis	Macédoine Mayonnaise Lasagnes de légumes Vache picon Fruit BIO de saison	Salade de lentilles aux échalotes Boulettes de blé façon thaï Poêlée de pommes de terre et épinards persillés Crème caramel (Ferme du Chambon) Fruit de saison SEMAINE DU GOÛT

RECETTE ANTI-GASPI'

Un moyen de lutter contre le gaspillage alimentaire !

10M de tonnes d'aliments sont jetés par an. Pour limiter ce gaspillage, voici une idée de recette à faire chez vous :

CHIPS D'ÉPLUCHURES DE LÉGUMES

Ingrédients :
- Epluchures de légumes
- Huile d'olive
- Epices de votre choix : paprika, cumin, herbes, ail...
- Sel

Préparation :
- Rincer les épluchures
- Ajouter l'assaisonnement
- Ajouter un filet d'huile d'olive sur le tout
- Enfourner 15 min à 200°C

PLUS QU'À VOUS RÉGALER !

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU

LOCAL | DU CHEF | LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS